



PROGRAMA D'ACTIVITATS DIRIGIDES CEM VINTRÓ 2022

Del 19 d'abril al 31 de juliol

7:30 8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30

| | 7:30 | 8:00 | 8:30 | 9:00 | 9:30 | 10:00 | 10:30 | 11:00 | 11:30 | 12:00 | 12:30 | 13:00 | 13:30 | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 15:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 17:30 | 18:00 | 18:30 | 19:00 | 19:30 | 20:00 | 20:30 | 21:00 | 21:30 | |
|------------------|--------------------|-------|-----------|-----------|------------|---------|----------------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|-------|-----------|-----------|------------|-------|-------|-------|-------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|-----------|----------------|------------|-------|--|
| DILLUNS | SALA FITNESS | | QNX F | CO | | | | ESQUENA | | | | | | | QNX F | CO | | | | | | | | | QNXB | | CO | | | |
| | PISCINA | | AQUAGYM | AQUASALUT | | AQUAGYM | | | | | | | | | | AQUATONO | | | | | | | | | AQUATONO | | | AQUAGYM | | |
| | SALA 1 | TBC | | | TONO | | | | GYM SUAU | | | | TONO | | | | | | | | ZUMBA | | TBC | | | ZUMBA | | AQUAGYM | | |
| | SALA 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY PUMP | | | | |
| | SALA CYCLO | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | | | | | | | C.VIRTUAL | | | | CYCLO | | | | | |
| | SALA COOL | | | | COOL | | | | | | | | | COOL | | | | | | | | | COOL | | | | COOL | | | |
| | SALA <i>mahina</i> | | | | IOGA | | S. PELVIÀ | | | | | | | | | | | | | | | | AEROYOGA | | PILATES | | AEROYOGA | | | |
| | OUTDOOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | NORDIC WALKING | | | |
| DIMARTS | SALA FITNESS | | | | QNXB | | | ESQUENA | | | | | | QNX F | QNXB | | | | | | | | | | | | CO | QNX F | | |
| | PISCINA | | | AQUAGYM | AQUATONO | | AQUASALUT P.G. | | | | | | | | | | | | | | | | | | AQUATONO | | | | | |
| | SALA 1 | | | | BODY PUMP | | | | | | | | ZUMBA | | | | | | | | GAC | | STEP/DANCE | | ZUMBA | | STEP/DANCE | | | |
| | SALA 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY PUMP | | | | | |
| | SALA CYCLO | CYCLO | | | | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | | | | | | | | | | CYCLO | | | |
| | SALA COOL | | | | | | COOL | | | | | | | | COOL | | | | | | | | | | | COOL | | COOL | | |
| | SALA <i>mahina</i> | | | YOGUI | | | PILATES | | | | | | | | | YOGUILATES | | | | | | | YOGUI | | BARRE | | | | | |
| | OUTDOOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | RUNNING | | | |
| DIMECRES | SALA FITNESS | | CO | QNX F | QNXB | | | ESQUENA | | | | | | QNX F | CO | QNXB | | | | | | | CO | | QNX F | | | | | |
| | PISCINA | | AQUAGYM | AQUATONO | | | | AQUATONO | | | | | | | | AQUAGYM | | | | | | | | | AQUAGYM | | AQUAZUMBA | | | |
| | SALA 1 | | | | ZUMBA | | | GYM SUAU | | | | | | GAC | | | | | | | | | | GYM JOVE | | ZUMBA | | | | |
| | SALA 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY PUMP | | | | | |
| | SALA CYCLO | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | | | | CYCLO | | | | | | | C.VIRTUAL | | | | | CYCLO | | | |
| | SALA COOL | COOL | | | | | COOL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | COOL | | | |
| | SALA <i>mahina</i> | | | | | IOGA | IOGAMEDITACIÓ | | | | | | | | RUNNING | | | | | | | | | PILATES | | GAC | | YOGUILATES | | |
| | OUTDOOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIOUS | SALA FITNESS | | QNX F | CO | | | | ESQUENA | | | | CO | | QNXB | | | | | | | | | | QNXB | | QNX F | | | | |
| | PISCINA | | AQUASALUT | AQUATONO | | AQUAGYM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | AQUAGYM | | | | | |
| | SALA 1 | | | BODY PUMP | | | PILATES | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA CYCLO | CYCLO | | | | | | CYCLO | | | C.VIRTUAL | | | | CYCLO | | | | | | | | | | | | | CYCLO | | |
| | SALA COOL | | | | | | | | | | | COOL | | | | | | | | | | | | | | COOL | | CYCLO | | |
| | SALA <i>mahina</i> | | | YOGUI | | | | | | | | | | | | IOGA | | | | | | | | BARRE | | PILATES | | AEROYOGA | | |
| | OUTDOOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIVENDRES | SALA FITNESS | | QNX F | CO | | | | ESQUENA | | | | CO | | QNX F | | | | | | | | | | QNXB | | QNX F | | | | |
| | PISCINA | | AQUATONO | | | | | AQUAGYM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA 1 | | | | ZUMBA SUAU | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TONO | | YOGUI | | ZUMBA | | |
| | SALA 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA CYCLO | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA COOL | | | | | COOL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | COOL | | | | |
| | SALA <i>mahina</i> | | | PILATES | | | IOGAMEDITACIÓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | OUTDOOR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DISS. | SALA FITNESS | | | | | | | QNX F | QNXB | | | | | | | | | | | | | | | QNX F | CO | | | | | |
| | SALA 1 | | | | | | | BODY PUMP | ZUMBA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA CYCLO | | | | C.VIRTUAL | | | C.VIRTUAL | C.VIRTUAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA COOL | | | | | COOL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIU. | SALA FITNESS | | QNX F | CO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA 2/CYCLO | | | C.VIRTUAL | | | | C.VIRTUAL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | SALA COOL | | | | | COOL | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CO CORE
 QNXF QUEENAX FUNCIONAL
 QNXB QUEENAX BOX
 ☀ ACTIVITAT OUTDOOR
 📺 ACTIVITAT PRESENCIAL I EN DIRECTE A ASME.CAT

* La direcció del centre podrà, quan ho consideri necessari, modificar el número de sessions, les continguts, horaris i els tècnics que les imparteixes.



C/ Consell de Cent 623-627 · 08026 Barcelona · 93 245 02 68 · vintro@asme.cat · www.asme.cat
 CEMVINTRÓ CEMTRINITAT CEMVERNEDA PISTESLA PAU



ENTRENAMENT CARDIOVASCULAR

CYCLE Entrenament cardiovascular altament eficaç, que es desenvolupa sobre una bicicleta de pinyó fix, i te com principal objectiu la disminució del percentatge de greix corporal i la millora de la resistència.

ZUMBA Nou sistema d'exercicis molt dinàmic que, gràcies a la combinació de moviments, tonifica i esculpeix el teu cos. Fusió de ball coreografiat i exercicis específics d'entrenament cardiovascular al so de ritmes com salsa, merengue, samba, hip hop, o es maximitza el consum calòric ajudant a modificar la composició corporal.

RUNNING Cremaràs moltes calories, enfortiràs les cames, milloraràs la teva resistència aeròbica i augmentaràs la teva capacitat cardio-respiratòria. A l'entrenar en grup, sortir a córrer et resultarà més divertit i podràs compartir experiències amb altres corredors/es.

STEP/DANCE Activitat coreografiada d'entrenament continuat sobre/sense una plataforma (step) en la que es treballa la capacitat aeròbica, resistència muscular i coordinació.

QUEENAX BOX (QNXB) Entrenament grupal basat en la boxa i les arts marcial amb combinació d'exercicis funcionals. L'adversari serà el sac de boxa, podràs alliberar totes les tensions del dia a dia. Posa't en forma amb aquesta activitat, t'ajudarà a perdre greix, definir el teu cos i a aconseguir més explosivitat en els teus moviments

ENTRENAMENT MUSCULAR

BODY PUMP Entrenament muscular, no coreografiat, on es treballen tots els grans grups musculars amb barres i discos i amb el que es tonifica i defineix la musculatura de tot el cos.

TONIFICACIÓ Sessions no coreografiades que mitjançant exercicis específics ajuden a enfortir la musculatura del cos.

GAC Activitat de treball localitzat dissenyada per definir i tonificar la musculatura de glutis, abdominals i cames.

ESQUENA Activitat grupal centrada en la salut de l'esquena en la que es realitzen exercicis d'estiraments i potenciació de la musculatura paravertebral que ens ajudaran a millorar l'elasticitat i el to muscular per tenir una millor higiene postural per a la vida diària.

EASY CIRCUIT (EASY C.) Entrenament en circuit de màquines de treball muscular. Guanyaràs força i resistència muscular alhora que milloraràs la teva mobilitat.

CORE (CO.) Entrenament específic del 'core' (abdomen, transvers i quadrat lumbar) mitjançant diferents exercicis d'activació que ens ajudaran a tenir més fort pel nostre dia a dia el centre del nostre cos.



COOL Entrenament d'alta intensitat (HIIT) on combinaràs exercici cardiovascular sobre una Airbike o Indoorbike, boxa i exercici amb el teu propi pes corporal. Desafia els teus límits!

ENTRENAMENT COMBINAT

TBC Entrenament cardiovascular de moderada a alta intensitat intercalat amb tonificació. Treball intervàlic ideal per cremar calories.

QUEENAX FUNCTIONAL (QNXF) Entrenament dirigit en format circuit hiit que combina els elements de la Queenax amb exercicis funcionals amb petit material o el teu propi pes corporal. Millora resistència muscular, cardiovascular i força.

GYM JOVE Sessions dinàmiques i variades per a joves d'entre 13 i 17 anys amb l'objectiu de realitzar un treball físic global de manera amena i divertida.

NORDIC WALKING Activitat de resistència, d'una durada de 90 minuts, que es realitza a l'aire lliure i que consisteix a caminar amb l'ajuda o no de bastons, a un bon ritme i superant pendants.

ENTRENAMENT A L'AIGUA

AQUAGIM Activitat aquàtica on es realitzen exercicis cardiovasculars i de tonificació aprofitant la resistència que oposa l'aigua.

AQUATONO Activitat aquàtica basada en exercicis de tonificació amb o sense material aprofitant la resistència de l'aigua.

AQUASALUT Activitat aquàtica suau d'exercicis globals de baixa intensitat orientats al benestar de la condició física.

AQUAPILATES Activitat aquàtica amb exercicis de Pilates al medi aquàtic.

AQUAZUMBA Activitat que combina coreografies amb exercicis aquàtics tradicionals.

ENTRENAMENT HOLÍSTIC I CORE



IOGA Tècnica de coneixements del cos i la ment, basat en postures estàtiques i tècniques de respiració i relaxació.

PILATES Activitat centrada en el desenvolupament dels músculs del core per mantenir l'equilibri i dotar d'estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

BARRE Fusió de ballet, ioga i pilates. La música i els diferents complements s'utilitzen, com ara la barra de ballet, ens permeten fer exercicis isomètrics que treballen tot el cos. Aconseguirem tonificar tots els músculs, reduir greix, millorar l'activitat cardiovascular, disminuir estrès i guanyar equilibri.

AEROYOGA Mitjançant la suspensió i la ingravidesa en un gronxador o gandula especial es realitzen postures i moviments de ioga amb les que desenvoluparàs capacitats físiques, mentals i emocionals i faràs un gran treball de desbloqueig, tonicitat i definició muscular.

YOGUILATES Fusió del valor terapèutic del pilates i l'essència del ioga. El loguilates ofereix exercicis més equilibrats i complets que les dues disciplines per separat. Si ho practiques amb regularitat aconseguiràs ràpidament un cos més fort i flexible i un estat d'ànim més relaxat.

SÒL PELVIÀ Activitat dissenyada per l'enfortiment de la musculatura del sol pelvià mitjançant un conjunt de tècniques posturals y respiratòries.